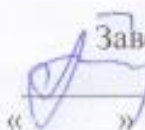


Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близневский
«» _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – «Физическая культура»

**Использование специальных упражнений для развития выносливости юных
дзюдоистов**

Научный руководитель



доцент Е.Н. Сидорова

Выпускник



А.А. Кутарев

Нормоконтролер



М.А. Рульковская

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

В данной бакалаврской работе на тему «Использование специальных упражнений для развития выносливости юных дзюдоистов» представлена методика развития выносливости в тренировочном процессе, ее сущность и содержание, а также использование игровых и специальных упражнений для развития выносливости.

Данная работа содержит 47 страниц текста, 6 рисунков, 2 таблицы, 3 приложения и 39 литературных источников.

Целью бакалаврской работы является экспериментальное обоснование использования специальных упражнений для развития выносливости юных дзюдоистов.

Работа содержит введение, основную часть, состоящую из трех глав и заключение.

В первой главе раскрыты теоретические основы выносливости в современной спортивной тренировке.

Во второй главе рассмотрена организация и методы исследования.

В третьей главе представлены результаты исследования выносливости.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Роль выносливости в современной спортивной тренировке	6
1.1 Понятие и значение выносливости	6
1.2 Развитие выносливости	9
1.3 Использование игр–единоборств для развития выносливости	15
1.4 Связь выносливости с технико–тактическими действиями	19
2 Организация и методы исследования	26
2.1 Методы исследования	26
2.2 Организация исследования	27
3 Результаты исследования методики развития выносливости юных дзюдоистов	28
Заключение	36
Список использованных источников	37
Приложение А-В	41-45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: вопросы подготовки юных борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно–технических результатов.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско–юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость, непосредственно, влияет на результат выполнения двигательного действия (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт – длинные дистанции, лыжные гонки и др.). В других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.). И, наконец, в – третьих видах спорта, где выполнение упражнения кратковременно, выносливость помогает переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика и пр.).[6]

Тема бакалаврской работы является актуальной, так как выносливость один из важнейших качеств дзюдоиста, и её развитие за счет игровых и специальных упражнений дает возможность бороться в высоком темпе в течение длительного времени.

Движение высокого спортивного мастерства при занятиях борьбой в дзюдо связана с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты,

выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Высокий же уровень работоспособности, спортивного мастерства дзюдоиста достигается на базе развития специальной выносливости. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок юных борцов. Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно–тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Объектом исследования данной бакалаврской работы является учебно–тренировочный процесс юных дзюдоистов.

Предметом исследования выступает методика развития выносливости в учебно–тренировочном процессе.

Цель бакалаврской работы: экспериментальная проверка использования специальных упражнений для развития выносливости юных дзюдоистов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить состояние изучаемой проблемы в научно–методической литературе.
2. Разработать методику развития двигательного качества выносливости на основе специальных упражнений.
3. Выявить эффективность разработанной методики направленной на развитие двигательного качества выносливости в процессе педагогического эксперимента.

1 РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

1.1 Понятие и значение выносливости

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением.

Эта способность обуславливается деятельностью коры больших полушарий головного мозга, определяющей и контролирующей работоспособность всех органов и систем. Она обусловлена также подготовленностью мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов. Ухудшение работоспособности нервных аппаратов – главное звено в цепи процессов, характеризующих развитие утомления. Выносливость спортсмена зависит от совершенства его техники, умение выполнять движения свободно, экономно, без излишних энергетических затрат, от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств.[9]

Выносливость, это как привычка – привычка тела к определённомu количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.[36]

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (неспецифическая) выносливость – это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию.[34]

Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности, они относительно мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, например, если вы в беге или плавании сумеете повысить свой аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнении упражнений в других видах деятельности, например, в лыжах, гребле, езде на велосипеде и других. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем в меньшей степени её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно–силовых физических нагрузок и координационно–сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.[20]

Общая выносливость необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент, база, на большом фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной.

Специальная (специфическая) выносливость — это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени, в определённом виде спорта.

Специальная выносливость делится на виды:

—сложнокоординированная, силовая, скоростно—силовая и гликолистическая анаэробная работа;

—статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства;

—выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;

—выносливость к длительной работе переменной мощности;

—выносливость к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода);

—сенсорную выносливость — способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);

- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);

- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).[16]

1.2 Развитие выносливости

Спортивный результат в большей степени определяется качеством проделанной тренировочной работы. В тоже время содержание и параметры её определяются квалификацией спортсмена, его физическим состоянием перед соревнованиями.

Повышение уровня достижений базируется, как правило, на соответствующем уровне количественных и качественных изменений, а также условиями подготовленной работы.

В борьбе, как и в других видах спорта, каждый новый олимпийский цикл связан со значительным приростом тренировочных нагрузок.

Необходимость перестройки средств и методов тренировки в спортивной борьбе обусловлено введением новых правил соревнований, в результате чего продолжительность схваток уменьшилось, но значительно возросла их интенсивность. Это сделано для повышения зрелищности борьбы. При сокращениях времени схватки большую роль играет анаэробный процесс в энергообеспечении мышечной активности.

В последние годы при подготовке борцов высших разрядов существенно возросли тренировочные нагрузки. Тем не менее, весьма жесткие требования к уровню специальной выносливости заставляют искать резервы повышения эффективности подготовки.

В специальной литературе я обнаружил большое количество средств и методов для развития общей выносливости.

Рассел Джесси разделил все способы развития выносливости на два типа.

1. Использование дополнительных методов, вызывающих более быстрое и выраженное утомление (сокращение пауз отдыха, применение дополнительных отягощений и т. д.).

2. Выполнение большего объема работы без снижения ее интенсивности (увеличение интервалов отдыха, переключения и т. д.).[33]

Пархомович Г.В. предлагает использовать следующие методы совершенствования выносливости борцов:

1. Методы с однократным или многократным выполнением тренировочных упражнений. К первым можно отнести равномерный непрерывный метод; ко вторым – повторный метод (интервалы отдыха достаточно большие), интервальный метод (интервалы отдыха жесткие, т. е. восстановление работоспособности неполное).

2. Методы, в которых отражены особенности организации занятий или условия выполнения упражнений. Например, соревновательный метод, метод круговой тренировки, игровой метод и т. д. [27]

Грищенко В.Н. считает, что средством развития общей выносливости являются специальные и общеподготовительные упражнения (длительные схватки, подвижные игры, специальные упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью и др.). Автор уверен, что в юношеском возрасте выносливость развивается путем применения упражнений небольшими сериями или тренировочными схватками с перерывом для отдыха. По мере приспособления к нагрузке повышают темп, время схватки.[4]

В своей работе Иванов А.А. говорит о необходимости индивидуального дозирования нагрузки и времени отдыха между схватками у борцов. Это должно учитываться тренерами.

При развитии выносливости необходимо научить спортсменов правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить дышать и в положении на мосту, когда дыхание затруднено. Чем больше работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха. [8]

Агафонов Э.В. и Хориков В.А. для развития общей выносливости предлагают использовать следующие методы: равномерный, переменный, игровой. Из средств авторы рекомендуют кроссовый бег (1 час и более), вольную схватку (до 30 мин.), спортивные и подвижные игры, плавание.[1]

Козлов Г.А., Трутнев П.В. так же рекомендуют использовать бег на лыжах, кросс, плавание, спортивные игры.[37]

Де Ля Тай Жерар считает, что для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения. Для этого автор предлагает использовать следующие методы: увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), переменный, интервальный, переменный–интервальный, повторный, соревновательный.[5]

Педро Д. для развития общей выносливости борца предлагает использовать утренние прогулки, кросс до 5 км, передвижение на лыжах до 10 км, игру в баскетбол 30—40 мин., подскоки со скакалкой до 6 мин., поточное выполнение всех упражнений подготовительной части урока, тренировочные схватки на ковре до 20 мин., игра «Борьба за мяч» и др. Особое внимание развитию общей выносливости нужно уделять в этапе общей подготовки предсоревновательного периода.[28]

Оленик В.Г. для развития выносливости рекомендует использовать подвижные игры с частыми повторениями, напряженными движениями, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии.[26]

Запорожанов В.А. считает, что основой методики развития выносливости является постепенное наращивание тренировочных нагрузок и приближение их к нагрузкам на соревнованиях.[6]

Матвеев Л.П. в качестве основных средств тренировки предлагает использовать общеподготовительные, специально–подготовительные, соревновательно–подготовительные и соревновательные упражнения. Основными методами тренировки являются методы строго регламентированного упражнения. [17]

В качестве методов рекомендует использовать соревновательные и контрольные методы, а также метод круговой тренировки.

Из средств тренировки автор выделяет общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения.

Запорожанов В.А. считает, что в спортивной борьбе взаимосвязь общей и специальной выносливости изучена недостаточно, а имеющиеся работы касаются в основном развития этих качеств у борцов вольного и классического стиля.

Никуличев В.А. экспериментальным путем установил, что высокий уровень функциональных возможностей, достигнутых путем использования средств ОФП (например, бег, моделирующий соревновательную схватку), не всегда удается реализовывать в специфических условиях спортивной борьбы. Это отрицательный «перенос» тренированности, когда совершенствование физических качеств в одном виде деятельности отрицательно влияет на подготовленность спортсмена в избранном виде спорта.

В последние годы спортивная борьба стремительно развивается, конкуренция растет, побеждать становится все труднее, поэтому вопрос о развитии специальной выносливости как никогда актуален и требует дальнейшей проработки.[21]

В последние годы значительно возрос интерес специалистов к использованию в тренировках специальной выносливости длительных интервалов работы. Если в подготовке применялись только короткие интервалы работы (2–3 мин), то повышается лишь анаэробный компонент специальной выносливости. Ее прирост сохраняется непродолжительное время (2–3 недели) и падает ниже исходного уровня при снижении нагрузок.

При развитии специальной выносливости необходимо пересмотреть диапазон интервалов интенсивной специальной работы. Длительное совершенствование технико–тактического мастерства в режиме смешанного энергообеспечения трудно заменить каким–либо иным методом. При этом совершенствуется и общая, и специальная выносливость. При более

длительных интервалах совершенствования техники или в 10–12 – минутных схватках растет удельный вес аэробной производительности.

Важным условием является оптимальная дозировка интервалов отдыха между упражнениями и сериями для обеспечения почти полного восстановления работоспособности. Упражнения с максимальными усилиями требуют увеличения продолжительности пауз отдыха. Самбисты и дзюдоисты при совершенствовании броска через спину применяют отягощение, возникающее при отрыве от ковра партнера, удерживающего сзади за пояс.

Захаров Е.Н. предлагает использовать специфические тренировочные упражнения, имитирующие соревновательную нагрузку или ее фрагменты и выполнять их в облегченных условиях или с дополнительными сопротивлениями.[7]

В своей работе Петрунев А.А. утверждает, что в тех случаях, когда повышение специальной выносливости ставится на первое место, тренировочные схватки могут состоять из 5–6 трех–четырёхминутных периодов. Следует, однако, иметь в виду, что по мере приближения к основным соревнованиям регламент тренировочных схваток должен все больше и больше соответствовать соревновательному. Для повышения специальной выносливости и анаэробных возможностей организма можно также использовать круговые тренировки с бросками манекена.[29]

Основными средствами развития специальной выносливости, считает Тиновичкий К. Г., являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном (мешком) и с партнером, схватки (двухразовые со сменой партнеров), насыщенные тактико–техническими действиями, особенно такие, в которых борцы попадают в различные сложные положения и стараются выйти из них.[35]

Попов В.Б. для развития специальной выносливости рекомендует проводить серии из 10 бросков в максимальном темпе – по 12 серий каждому борцу. [31]

Каражанов Б. К. и Сариев К. С. утверждают, что совершенствование специальной выносливости ведет к повышению мастерства борцов. Уровень

развития специальной выносливости зависит от ряда педагогических факторов, в том числе от рационального соотношения объема средств общей и специальной физической подготовки на этапе предсоревновательной подготовки. Анализ учебно–тренировочного процесса показал, что на заключительном этапе подготовки к соревнованиям заметна тенденция снижения специальной физической подготовки (до 60–65%). Практика участия борцов в соревнованиях подтверждает, что такое планирование тренировок не оправдывается.[9]

Этими авторами был проведен эксперимент о рациональном соотношении объема средств общей и специальной физической подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что увеличение доли средств специальной физической подготовки до 70–80 % на заключительном этапе подготовки к соревнованиям способствуют приросту специальной выносливости у борцов .

Новиков А.А. считает, что специальная выносливость борца, развиваемая на основе общей выносливости, необходима ему для успешного выступления в соревнованиях, поэтому развивать ее следует главным образом в этапе специальной подготовки предсоревновательного периода.[22]

Развитию специальной выносливости способствуют различные силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе в течение сравнительно длительного времени. К ним относятся упражнения с набивным мячом, подскоки со скакалкой, различные броски чучела, тренировочного мешка и др. Основным же средством развития специальной выносливости служат учебно–тренировочные и вольные схватки на ковре. Прекрасно развивает специальную выносливость также и тренировка с более тяжелым партнером.

Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н. и др. ранее проведенными предварительными экспериментами по определению влияния веса и квалификации спарринг–партнеров на уровень подготовленности дзюдоистов установили, что на показатели специальной физической подготовленности дзюдоистов больше влияет вес спарринг–партнеров, а на показатели технико–

тактической подготовленности – их квалификация. Оптимальная разница спарринг–партнеров составляет ± 2 категории или квалификации.

Последующий эксперимент, проведенный Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., в котором принимали участие 150 спортсменов, подтвердил, что показатели специальной выносливости улучшились у дзюдоистов, тренировавшихся со спарринг–партнерами, которые были на 2 квалификации выше и 2 категории тяжелее.

1.3 Использование игр - единоборств для развития выносливости

В последние годы в практике работы со спортсменами, многие тренеры не придают большое значение подвижным играм и игровому методу обучения. Такое обращение к игровым средствам приводит к снижению двигательной активности спортсмена, а также происходит неполноценный процесс освоения техники спортивных движений.

Подвижные игры представляют собой сознательную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Высокий эмоциональный фон, разнообразие решаемых в играх двигательных задач стимулирует их двигательную активность.

Игровые упражнения, игры, эстафеты являются одним из эффективных средств повышения эмоциональности тренировочных занятий. Игры помогают оживить и разнообразить тренировку, способствуют восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчают овладение учебным материалом.

В то же время в учебных и методических пособиях, за редким исключением, пока еще отсутствуют рекомендации по использованию

подвижных игр в процессе обучения и совершенствования технико-тактического мастерства.

При системном и целенаправленном использовании специализированных подвижных игр наиболее полноценно происходит процесс освоения техники спортивных движений. На начальном этапе ознакомления со специальным техническим действием игры играют роль подводящих упражнений, где данное действие представлено в упрощенном варианте. На этапе закрепления технического действия используются более сложные игры и игровые соревнования, содержащие элементы изучаемого технического действия. Закрепленные в игровых условиях навыки движений сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений. Это, в свою очередь, способствует созданию прочной основы для дальнейшего обучения техническим действиям.

В процессе участия, в последовательно усложняющихся подвижных играх занимающиеся развивают все необходимые качества, обеспечивающие успех в тактическом единоборстве — быстроту реакции и ориентировки, тактическое мышление, решительность и смелость.

Применение специализированных подвижных игр соревновательным методом, где в условиях состязаний закрепляются и совершенствуются элементы технических действий, является одной из форм, позволяющей реализовать психологическую готовность спортсменов к соревновательной деятельности.

Специалисты по спортивной борьбе придают большое значение подвижным играм, но среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе.

Существует предположение, что исторически большинство видов спортивной борьбы развилось из упражнений в простейших формах единоборства в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных виду борьбы. Например, в некоторых национальных видах борьбы

для победы достаточно, чтобы противник коснулся коленом или другой частью тела земли (якутская борьба «хапсагай», тувинская борьба «хуреш»), в других — необходимо оторвать соперника от земли или вытолкнуть из круга (японская борьба «сумо») и др. Эти простейшие формы борьбы в настоящее время составляют игры с элементами единоборства. Специалисты обращают внимание на то, что использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет наиболее последовательно подготовить организм к восприятию сложных технико–тактических действий спортивной борьбы.

В литературе имеются сведения, в которых указывается, что использование игр с элементами единоборства позволяет эффективно решать задачи физической и технико–тактической подготовки юных борцов.

В некоторых работах подчеркивается важная роль игр в воспитании силовых качеств у детей и подростков. Особенно ценно то, что при выполнении игровых упражнений сила проявляется в тех положениях, которые характерны для соревновательной схватки борцов. Это позволяет одновременно решать задачи физической и технической подготовки. Установлено, что целенаправленное использование средств развития функций равновесия способствует существенному росту уровня двигательных качеств, — силовых и скоростно–силовых.

Игры с элементами единоборства развивают силу и другие качества борца. Таких игр очень много: перетягивание, игры с отрыванием соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры в вытеснении из круга, и другие.

Например, игра «ромашка». Эта игра развивает силовую выносливость. Учащиеся делятся на две команды, одна команда «ромашка», а другая «пчелы». Команда «ромашки» должны расположиться в середине рабочей зоны нататами лежа на животе обхватив друг друга руками, положение этой команды должно образовать форму «ромашки». Крепко держась друг за друга, задача команды продержаться как можно дольше в пределах рабочей зоны, т.к. противоположная команда «пчелы» должны вытащить каждого игрока «ромашки» за пределы рабочей зоны, как только команда «пчел» вытаскивает

всех игроков противоположной команды, время останавливается, и команды меняются ролями. Тренер должен засечь время на секундомере во время начала игры, т.к. победителем становится та команда которая дольше находится в пределах рабочей зоны.

Игры втеснения формируют умение прилагать усилия в захвате, терпеть болевые ощущения, принуждать соперника к отступлению из зоны поединка.

Лучше использовать варианты: выталкивание партнера из круга, за черту с различными захватами, групповые игры с выталкиванием за черту, с удержанием зоны.

Как указывают многие специалисты важными компонентами соревновательного поединка борцов являются не только приемы борьбы, но и различные подготовительные, фоновые действия, которые заполняют паузы между ними. К ним относятся:

- осуществление захватов и освобождение от них;
- маневрирование с целью их реализации;
- выведение соперника из равновесия;
- удержание и вытеснение соперника,
- завоевание выгодных позиций и др.

На выполнение этих действий расходуется 85–90% времени борцовского поединка.

Установлено, что эффективность проведения приема в соревновательных условиях зависит от уровня владения навыками подготовительных, фоновых действий, или так называемыми навыками единоборства. Чем выше мастерство и подготовленность спортсмена, тем большим количеством вариантов подготовительных действий он владеет и тем эффективнее и стабильнее основной навык.

Шулика Ю.А., Попов В.Б. подчеркивают, что использование в занятиях спортивной борьбой игр с элементами единоборства позволяет наиболее доступно и последовательно строить процесс освоения «школы борьбы», начиная от ее элементов и кончая соревновательным поединком.[39; 31]

Игры с элементами единоборства оказывают эффективное воздействие на процесс обучения элементам тактики и формирование оперативного (тактического) мышления у борцов.

Известно, что никакими другими средствами нельзя так максимально точно, как играми с элементами единоборства, смоделировать характерную для спортивной борьбы динамику двигательной деятельности на фоне постоянно меняющихся ситуаций, сопротивления партнера и психического состояния спортсменов на ковре. А это является условием реализации одного из важнейших принципов спортивной тренировки — принципа динамического соответствия

В пользу использования игр в подготовке борцов говорит и тот факт, что они безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

1.4 Связь выносливости с технико - тактическими действиями

Борцу необходимо иметь хорошо развитое качество выносливости, особенно для участия в турнирах, где ему приходится проводить на протяжении нескольких суток, подряд по 2–4 схватки в день, а в последние дни турнира – бороться, будучи уже достаточно усталым. Многие борцы проводят такой турнир в состоянии, ослабленном сгонкой веса. Переменная работа, которую выполняет борец во время схватки, более сложна, чем равномерная, так как предъявляет повышенные требования к организму спортсмена. Переменный режим мышечной деятельности присущ многим видам спорта, однако, наибольшее проявление он находит в вольной, греко–римской и борьбе дзюдо. Выражается это постоянным изменением положений спортсменов, резким и многократным изменением темпа схватки, различием структуры двигательных актов.

Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

На первом этапе тренеру необходимо помочь борцу осознать, какого вида тактики ведения поединков он придерживается в борьбе. Для этого тренер, образно копируя борца и ситуацию схватки, показывает, какие тактические действия применял борец, как это действие классифицируется. Юноши 14–15 лет изучают технический материал с таким расчетом, чтобы за два года освоить все основные приемы, контрприемы и комбинации. Тренеру важно на этом этапе заметить связь физических, психологических и технических способностей борца, с тактическими действиями, важно понять и обратную связь тактических действий с физическими, психологическими и техническими способностями. Например, стремление борца вести остро наступательную борьбу развивает его специальную выносливость.

Так может оказаться, что план не был реализован не из-за ошибочности тактического построения поединка, а из-за отсутствия должной выносливости или слабости взрывной мощи своего броска.

Направленность тренировок и тактика борьбы основываются, в частности, на правилах соревнований. В то время (когда в борьбе господствовал культ силы) частыми были ничейные результаты или победы с преимуществом в 1–2 балла и лишь немногие борцы демонстрировали образцы техники (например, А.Ялтырян, А.Егоров, Я.Путкин, А.Иерян, В.Соколов). В дальнейшем правила требовали большой активности борцов, высокого темпа ведения схваток. Для развития выносливости стали применять беговые кроссы (до 20 км).

В связи с изменением правил после московской Олимпиады 1980 г. наметилась тенденция применения техники и тактики борьбы. Это показали международные соревнования, в том числе первенстве мира и Европы 1981–1982 гг..

Как показали наблюдения автора, ведущие борцы мира в совершенстве владеют атакующим стилем борьбы, защитными действиями, умело

демонстрируют приемы, комбинации. Бросается в глаза стремление выполнять сложные технико–тактические действия, проводя атаки из нескольких приемов. Это свидетельствует о том, что атаки одиночными приемами уходят в прошлое, уступая место комбинациям из 2–х приемов и более. Результат должен базироваться на высокой технике доведенной до автоматизма, на базе высокой общефизической подготовленности.

Прежде всего, необходимо умение обыгрывать своего соперника, а для этого нужно овладеть отточенной техникой, большим багажом приемов и, разумеется, комбинационным стилем ведения схватки.

Каражанов Б.К. Сариев К.С. Шиян В.В. провели наблюдения за выступлениями членов сборных команд в течение 10 лет.

По мнению авторов, необходимость данного исследования вызвана следующими причинами:

1. Накопленный опыт за последние годы дает богатый материал для обобщения.

2. Новые правила соревнований, введенные в борьбе, потребовали пересмотра тактического арсенала, его модернизации в плане активности борющихся соперников.

3. До сего времени виды тактики определялись относительно применяемых тактических средств (приема, защита).

4. До сих пор не было попыток определения ранговых мест различных тактических подготовок по их значимости для мастеров высокого класса и для спортсменов проходящих курс предварительной подготовки .

5. В тактике единоборства очень много общего, но поскольку тактика зависит от правил ведения соревнований, то естественно, что она имеет свой особый вид логического построения, основанный на конкретном регламенте борцовского поединка.

Общая задача тактики спортивной борьбы одинакова для всех его видов – это рациональное использование своих возможностей в рамках правил для достижения победы с наименьшей затратой сил. [9]

Тактический план в соревновательной схватке строится на сопоставлении взаимных возможностей противоборствующих сторон. Средствами построения тактики ведения поединка является возможности борца в самом широком смысле: его двигательные навыки, умения, психофизиологические качества. Тактический рисунок схватки зависит от умения противоборствующих сторон реализовать свои возможности в данное время.

Анализ изученного материала привел к следующим выводам:

1. Методика применения натиска.

Тотальный натиск (в течение всей схватки) могут применять борцы превосходящие противника в специальной выносливости, и уверенные в своем превосходстве. Натиск является обязательной формой тактического ведения схватки. Однако многие борцы не способны осуществлять тотальный натиск в связи с низким уровнем специальной выносливости. В таких случаях натиск перемежается либо с выжиданием, либо с прессингом.

2. Методика применения прессинга.

Прессинг, как правило, использует более выносливый и сильный борец против техничного, но менее выносливого с тем, чтобы последнему подготовить и провести прием, утомить его. Прессинг не имеет самостоятельного значения. Он должен считаться с натиском.

3. Методика применения выжидания.

Выжидание и прессинг не имеют самостоятельного значения, и применяются в сочетании с натиском. Выжидание применяется для удержания преимущества, контратак, отдыха (при низком уровне специальной выносливости).

Многие ведущие отечественные специалисты по спортивной борьбе считают, что подготовка борцов должна строиться с учетом их манеры ведения схватки, в частности в зависимости от предрасположенности к темпу («темповик»), силовому единоборству («силовик») или технико–тактическому обыгрыванию («игровик»).

Отсутствие конкретных рекомендаций по подготовке борцов различных манер ведения соревновательного поединка ведет к тому, что каждый борец находит свой индивидуальный почерк поведения схватки, как правило, на основе проб и ошибок, т.е. по существу, стихийно.

Оленик В.Г., Рожков П.А. и Каргин Н.Н. изучили 782 схватки 84 высококвалифицированных борцов. В результате анализа материалов исследования были выявлены специфические особенности технико–тактического мастерства борцов и манеры ведения поединков.

1. Борцы, выигрывавшие соревновательные поединки за счет силового единоборства («силовики»). Проводят поединки одиночными приемами из любимых захватов с тщательной предварительной подготовкой используя хорошее физическое развитие, в том числе специальную выносливость. Арсенал технических действий небольшой, круг способов тактической подготовки ограничен. Характер их поединка обусловлен установкой «только вперед».

2. Борцы, выигрывавшие за счет ведения соревновательного поединка в высоком темпе («темповики»). Для спортсменов такого типа характерны высокая двигательная активность, насыщенность поединков технико–тактическими действиями в течение всей схватки. Высокий уровень высокой специальной выносливости позволяет им вести поединки в высоком темпе.

3. Борцы, выигрывающие соревновательные поединки за счет технико–тактического обыгрывания («игровики»). Спортсмены данного типа применяют широкий круг технико–тактических действий, творчески оригинально развивают проблемные ситуации в поединке, изобретательны в разные моменты соревнований. Но они имеют невысокий уровень силовой подготовленности, общей и специальной выносливости, что приводит к снижению коэффициента активности и технической подготовленности уже во второй половине схватки.[26]

Сажин А.В. проведя исследование физической работоспособности представителей нескольких видов спорта и нетренированных здоровых людей, получили следующие данные.[34]

Средняя величина PWC_{170} у борцов более чем на 25% превышает таковую у нетренированных людей. Физическая работоспособность у борцов ниже, чем у бегунов на средние дистанции, лыжников, гребцов, конькобежцев, велосипедистов и занимающихся спортивной ходьбой, поскольку эти спортсмены развивают в основном выносливость. Вместе с тем физическая работоспособность у борцов значительно выше, чем у гимнастов, тяжелоатлетов, конников. Абсолютная величина PWC_{170} и (в еще большей мере) физическая работоспособность у борцов лишь несколько ниже, чем у представителей игровых видов спорта, где общая выносливость является тем качеством, без которого невозможны большие успехи.

Основываясь на данных исследования, можно заключить, что борьба предъявляет весьма высокие требования к вегетативным системам организма. Благодаря расширению функциональных возможностей у борцов отмечается довольно высокая физическая работоспособность.

Его мнение разделяет Тиновичский К. Г., он в качестве примера приводит дзюдоистов, у которых соревнования проходят в один день, что обуславливает высокую значимость уровня специальной выносливости спортсменов как фактора, влияющего на особенности проявления технико–тактического мастерства в условиях поединков и спортивные достижения в целом.

Им был проведен эксперимент на влияние специальной выносливости. При обычном режиме соревновательных поединков в 67,4% схваток победителем оказывался борец с более высоким уровнем коэффициента специальной выносливости, а при режиме "утешительных" схваток – в 72,7% всех поединков.[35]

Для развития общей выносливости авторы предлагают использовать следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, переменнo–интервальный, соревновательный, игровой, круговой тренировки,

увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), строго регламентированного упражнения, контрольный.

Из средств для развития общей выносливости рекомендуются общеподготовительные, специально–подготовительные, соревновательно–подготовительные и соревновательные упражнения: утренние прогулки, длительные схватки (до 30 мин), спортивные игры (1 час и более), подвижные игры с частыми повторениями, бег на средние и длинные дистанции, игра «Борьба за мяч», кроссовый бег (до 20 км), бег на лыжах (до 10 км), бег на коньках, плавание, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой (до 6 мин), езда на велосипеде, гребля, бег по снегу или мягкому грунту.

Для развития специальной выносливости рекомендуются различные игры на ковре с использованием приемов борьбы, регби, вольные схватки (5–6 трех–четырехминутных периодов с постепенным увеличением времени) или двухразовые со сменой партнеров, борьба за захваты, борьба за набивной мяч, борьба с применением простейших приемов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, круговые тренировки с бросками манекена, серии из 10 бросков в максимальном темпе – по 12 серий каждому борцу, подскоки со скакалкой, тренировка с более тяжелым партнером.

Значимость подвижных игр, а особенно специализированных подвижных игр с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе в последнее время возрастает.

Игры–единоборства применяются для создания высокого эмоционального фона, восстановления сил в ходе занятия, обучения элементам тактики и формирования оперативного (тактического) мышления у борцов, развития выносливости и других качеств борца.

Игры–единоборства безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод был использован для изучения вопроса, исследуемого в дипломной работе. С этой целью мы проанализировали большое количество литературных источников (см. список литературы).

Анкетирование это метод письменного опроса лиц по интересующим вопросам. В нашем исследовании мы применяли анкетирование для выяснения мнения тренеров о значении общей и специальной выносливости, о методах и средствах развития.

Метод контрольных упражнений использовался с целью определения уровня выносливости и влияния специальных упражнений на ее развитие. Упражнения включали в себя выполнение бросков через спину и через грудь и контрольные схватки.

Метод педагогического наблюдения – основной метод, используется для анализа и оценки педагогического процесса без вмешательства исследователя в процесс. Проводится с помощью видеозаписи, звукозаписи и других способов. Способы фиксации объектов наблюдения: многократные проверки наблюдений, наблюдать за объектами с другими наблюдателями, сопоставлять наши наблюдения с имеющимися научными свидетельствами и оценка суждений практических работников, использование различных технических средств.

Педагогический эксперимент был направлен на развитие выносливости по разработанной нами методике. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство человека в изучаемое явление.

Метод статистической обработки использовался для проверки предложенной нами методики развития выносливости в борьбе Дзюдо. Он посвящен методам сбора, анализа и обработки статистических данных.

2.2. Организация исследования

В Дзюдо, как и во всех видах спортивных единоборств, уровень развития общей и специальной выносливости играет очень важную, если не решающую роль.

Высокий уровень общей выносливости позволяет спортсмену активно работать в начале схватки.

Довольно часто можно увидеть, как уже к середине высокоинтенсивной схватки у спортсмена сбивается дыхание, нарушается координация движений, спортсмен не может провести техническое действие. Как говорят спортсмены и тренеры такой борец «плывет» («поплыл»). То есть даже внешне его движения не отличаются резкостью, а технические действия – внезапностью. Про спорт говорить здесь и не приходится.

Целью нашей экспериментальной методики было, в том числе и исправление этой ситуации.

Специальные подобранные упражнения, а именно, броски, и игры–единоборства имеющие положительное влияние одновременно на развитие выносливости и техническую подготовленность, были включены в нашу методику.

Для экспериментальной проверки и оценки эффективности выбранной методики развития выносливости, нами было проведено исследование в Спортивном клубе дзюдо «Тора».

Были организованы две группы: экспериментальная и контрольная по 7 человек в каждой (возраст занимающихся 13–14 лет). Занятия в контрольной группе проходили по традиционной методике подготовки борцов, а в учебно–тренировочный процесс экспериментальной группы была включена разработанная нами методика с применением специальных упражнений и игр–единоборств, направленных на развитие выносливости.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

На начальном этапе исследования применялся опрос тренеров, работающих с группами начальной подготовки, всего было опрошено 30 человек. Необходимо было понять, используют ли тренеры игры–единоборства на тренировках, и в какой части тренировочного занятия они их применяют.

Анализ ответов тренеров представлен на рисунке 1.

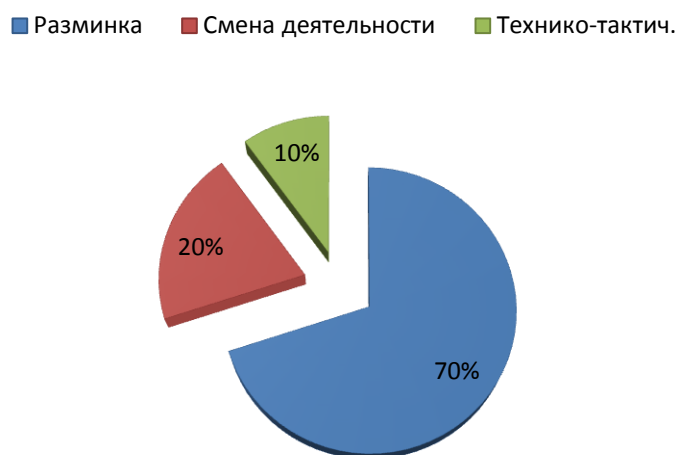


Рисунок 1 – Характер использования игр единоборств, тренерами групп начальной подготовки

Исходя из ответов, сделал следующий вывод что:

–70% тренеров используют игры–единоборства на тренировках для разминки,

–20% тренеров в качестве переключения – фоновые действия, отдых,

–10 % тренеров для изучения или совершенствования технико–тактических действий.

Ни один из тренеров не использует игры для развития физических качеств, полагая, что для этого есть более эффективные и привычные средства – собственный вес, вес партнера, отягощения и т.д.

В начале эксперимента борцы обеих групп выполнили контрольные тесты. Затем в течение шести месяцев была опробована наша методика. Тренировочные занятия проводились ежедневно, кроме воскресенья, в течение двух часов.

В экспериментальной группе в понедельник, вторник, четверг и пятницу, в ходе тренировки совершенствовались различные технические приемы. В конце основной части тренировки проводились игры с высокой интенсивностью. Их цель – «привыкание» к работе с высокой интенсивностью с постепенным увеличением длительности этой работы.

По окончании эксперимента борцы обеих групп снова выполнили контрольные тесты. Результаты эксперимента представлены в таблицах 1–2.

В среду и субботу борцы играли в регбол (регби для борцов), стараясь выдерживать высокий темп игры, регулярно регистрируя у себя ЧСС и увеличивали темп, если ЧСС была ниже 160 уд/мин.

Мы решили проверить, влияет ли использование игр–единоборств на развитие физических качеств и, в частности, выносливости. Для этого мы отобрали нужные нами игры–единоборства и адаптировал их под особенности борьбы дзюдо.

Всего мы использовали 21 игру разных направленностей:

- игры в борьбе за предмет;
- игры — «перетягивания»;
- игры в атакующие захваты;
- игры в «теснение».

Для проверки уровня развития выносливости были выбраны два контрольных упражнения: броски через спину и броски через грудь. Перед началом и в конце эксперимента борцы обеих групп выполняли эти контрольные упражнения. Они заключались в следующем: борцы выполняли 10 бросков через спину в максимальном темпе со сменой партнеров, затем сразу

же замерялось ЧСС в течении 10 с, и следом – 10 бросков через грудь, также со сменой партнеров. После каждой серии и через 3 минуты после окончания второго теста регистрировалась ЧСС, которая являлась показателем реакции организма на данную работу.

На момент начала эксперимента, как видно из таблицы 1 борцы обеих групп находились на одинаковом уровне развития выносливости, о чем свидетельствуют расчетные значения критерия Стьюдента при 0,05 значимом критерии достоверности.

Отметим, что после полного восстановления между контрольной и экспериментальной группами были проведены контрольные схватки по правилам борьбы.

Таблица 1 – Показания специальной и скоростно–силовой выносливости у дзюдоистов 13–14 лет до эксперимента

Название тестов	Критерий оценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t расчет	t табл
Бросок ч/з спину	Время, сек	$31,6 \pm 1,05$	$31,83 \pm 1,17$	0,16	2,36
	ЧСС	$193,71 \pm 3,928$	$190,3 \pm 3,928$	0,67	2,36
Бросок ч/з грудь	Время, сек	$41,3 \pm 1,52$	$40,8 \pm 1,3$	0,29	2,36
	ЧСС	$201,4 \pm 3,703$	$200,57 \pm 3,964$	0,17	2,36
ЧСС через 3 минуты		$134,57 \pm 3,423$	$130,3 \pm 3,381$	0,96	2,36

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование по той же программе с целью оценки изменений, произошедших в контрольной группе и экспериментальной группе, после начала применения разработанной нами методики развития выносливости посредством применения в тренировочном процессе игрового метода. Данные проведенного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показания специальной и скоростно–силовой выносливости у дзюдоистов 13–14 лет после эксперимента

Название тестов	Критерий оценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t расчет	t табл
Бросок ч/з спину	Время, сек	31,6± 1,18	28,07 ± 0,43	3,02	2,36
	ЧСС	183,4 ± 3,703	173,71 ± 1,09	2,72	2,36
Бросок ч/з грудь	Время, сек	40,8 ± 1,43	35,54 ± 0,62	3,68	2,36
	ЧСС	192,0 ± 4,243	177,57 ± 3,386	2,84	2,36
ЧСС через 3 минуты		130,9 ± 1,69	120,43 ± 2,623	3,61	2,36

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако динамика результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер. Можно сделать вывод, что применяемая нами методика развития выносливости игровым методом, эффективна.

По результатам теста «Бросок ч/з спину, сек» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, но величина изменений достоверно выше в ЭГ (рисунок 2).

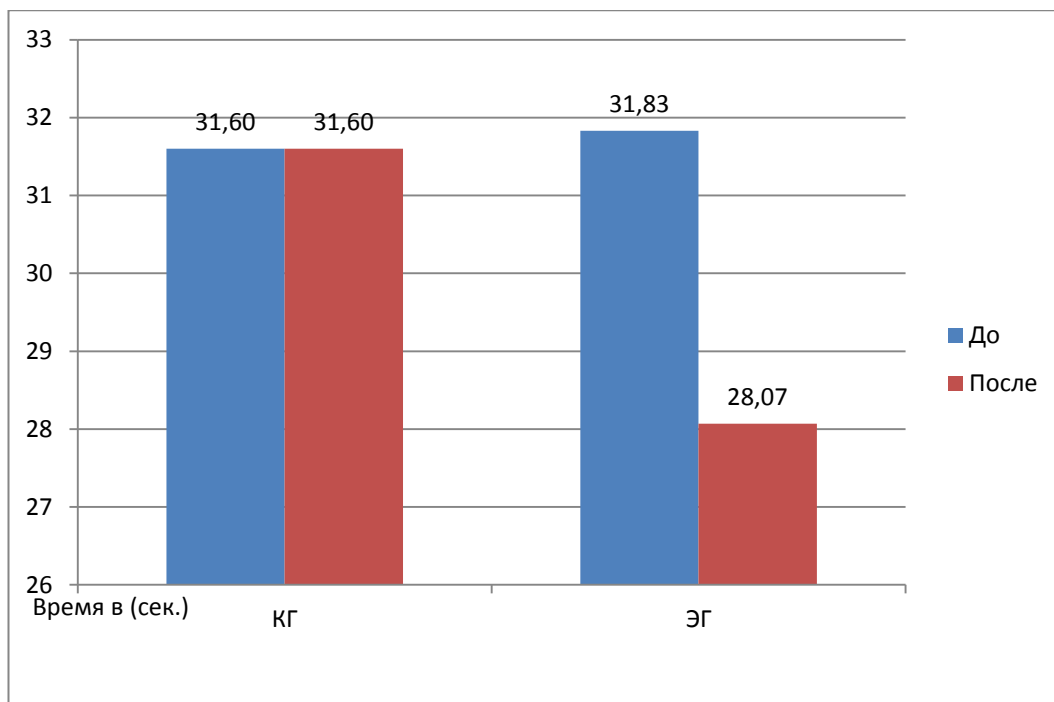


Рисунок 2 – Показатели уровня выносливости по результатам теста
«Броска ч/з спину, сек»

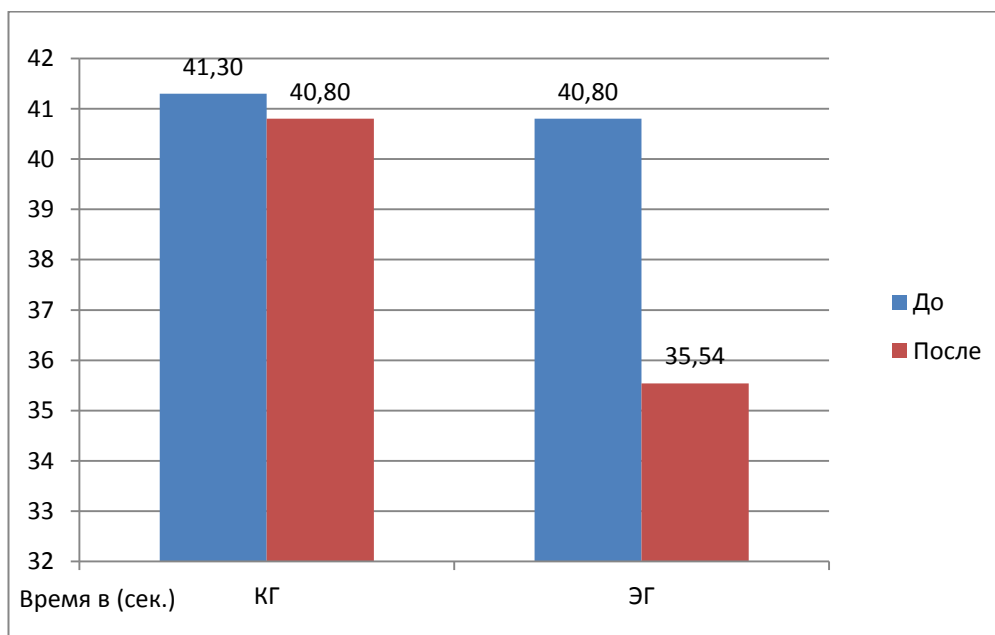


Рисунок 3 – Показатели уровня выносливости по результатам теста
«Броска ч/з грудь, сек»

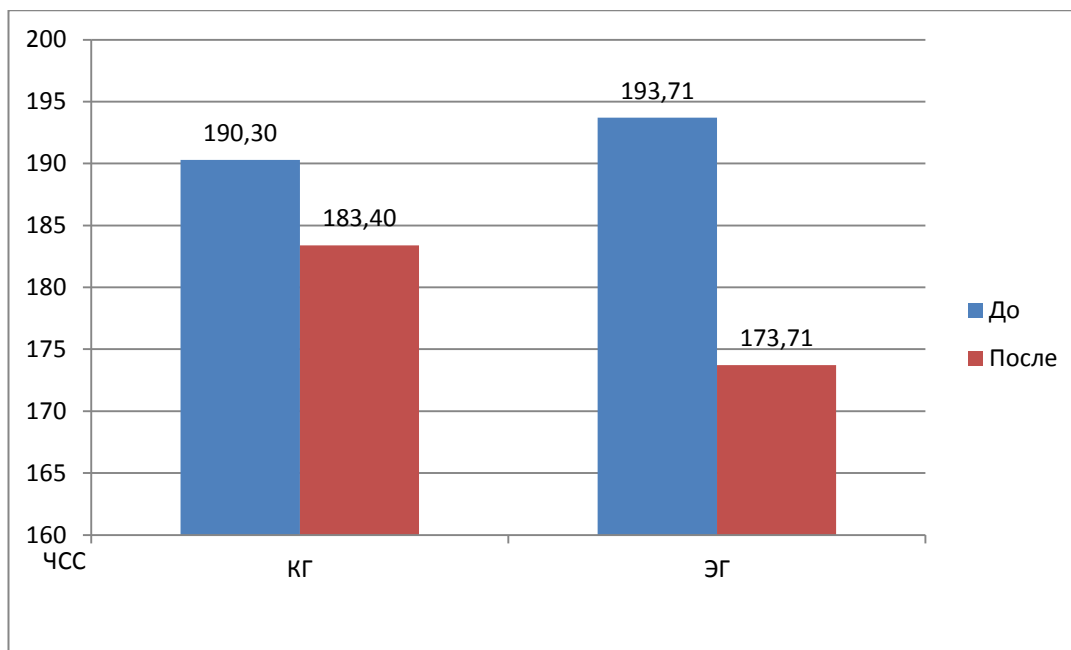


Рисунок 4 – Показатели уровня выносливости по результатам теста «Броска ч/з спину, ЧСС (кол-во ударов)»



Рисунок 5 – Показатели уровня выносливости по результатам теста «Броска ч/з грудь, ЧСС (кол-во ударов)»

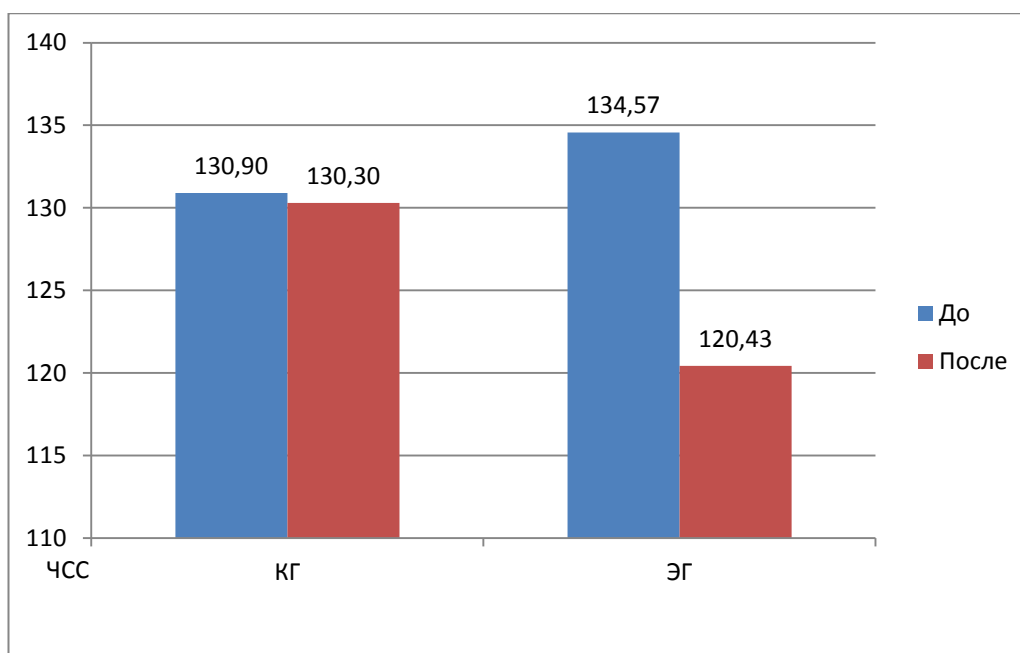


Рисунок 6 – Результаты восстановления ЧСС через 3 мин после выполнения контрольных серий

Как видно из таблицы 1, уровень развития выносливости контрольной и экспериментальной групп практически одинаков. Различия в результатах тестов и частоте сердечных сокращений после тестов между группами статистически недостоверны.

После эксперимента показатели у борцов контрольной группы улучшились, но совсем незначительно, прирост этих показателей естественным образом связан с тренировочным процессом.

У борцов экспериментальной группы после окончания эксперимента видно явное улучшение показателей по всем показателям, особенно по реакции организмов спортсменов на второй тест – бросок через грудь. Налицо явное улучшение специальной выносливости на специфическую нагрузку, выразившееся в экономизации работы сердечнососудистой системы. Также хочется отметить и ускорение восстановительных процессов после окончания нагрузки, о чем свидетельствует уменьшение среднего значения частоты сердечных сокращений у борцов.

Как один из показателей я использовал личные встречи между представителями контрольной и экспериментальной групп. Если до эксперимента счет составил 9:6 в пользу контрольной группы, то после окончания эксперимента результат встреч был уже совершенно другим. Экспериментальная группа обыграла контрольную со счетом 13:2. Некоторые борцы контрольной группы не смогли выдержать темп, предложенный борцами экспериментальной группы, и проигрывали во второй половине встречи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Исходя из многочисленных научных отечественных и зарубежной литературы, изложенный в первой главе работы, показал, что в науке накоплен весомый теоретический и практический опыт в области выносливости. Были рассмотрены сущность, понятие и значение выносливости, виды и классификация специальной выносливости.

2. В результате разработанной методики специальные подобранные упражнения, а именно, броски, и игры–единоборства имеющие положительное влияние одновременно на развитие выносливости и техническую подготовленность, были включены в нашу методику, а значит, данная тема требует дополнительного исследования, для поиска оптимального воздействия в тренировочном процессе в борьбе дзюдо.

3. Разработанная методика позволила выявить эффективность показатели выносливости в экспериментальной группе при выполнении контрольных упражнений в бросках через спину ($P < 0,05$), в бросках через грудь ($P < 0,01$).

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики совершенствования выносливости юных дзюдоистов.

Таким образом, в результате написания бакалаврской работы, была достигнута его цель и решены все поставленные задачи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. – 352 с.: ил.
2. Билл Киддо 600 «убойных» приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; - Москва; Прайм-Еврознак; 2007. - 224 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2001. - С.11-12.
4. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки натами. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Полымя, 1992. – 207 с.: ил.
5. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005. - 559 с.
6. Запорожанов В.А. Методика развития выносливости. – М: Физкультура и спорт, 1993. – 201с.: ил.
7. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки/Под общ.ред. Карасева А.В. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.
8. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: - Москва; Физкультура и спорт, 1999. - 256 с.
9. Каражанов Б. К., Сариев К. С., Шиян В. В. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность //Теория и практика физической культуры. – М., 1990. - №8. – С. 22-23.
10. Козлов Г.А., Трутнев П.В. Основы теоретической подготовки дзюдоиста: учебное пособие [Текст] / Г.А.Козлов, П.В. Трутнев. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.
11. Коротков И.М. Подвижные игры. Учеб.пособие для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 34-35.
12. Коц Я.М. Физиологические основы выносливости. В кн.: Спортивная физиология/Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 240 с.: ил.

13. Кудинов М.В., Дахновский В.С., Николаев В.В.. Эффективность учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1998. – С.31-33.
14. Ленц А.Н. Методика тренировки. В кн.: Классическая борьба/Под ред. А.З. Катулина. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С.146.
15. Лесгафт П.Ф. Избр. соч., Т.2, С.22.
16. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат, 2004. – 198 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.
18. Минаев Борис Гений дзюдо; - Москва; КомпасГид, 2011. - 408 с.
19. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. - 213 с.: ил.
20. Мотылянская Р.Е. Обоснование целесообразности применения лабораторных моделей нагрузок для изучения работоспособности и показателей адаптации организма к упражнениям на выносливость. В кн.: Выносливость у юных спортсменов/Под общ.ред. Р.Е.Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С.11.
21. Никуличев В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник, 2003. – С. 74-76.
22. Новиков А.А., Михайлов В.М. Особенности спортивной борьбы. В кн.: Спортивная борьба/Под общ.ред. засл. тренера СССР А.Н.Ленца. М. 1999, С. 5-8.
23. Новиков А.Д. Классификация основных средств тренировки и методы их применения. В кн. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001. - С.9-15.
24. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 128 с.
25. Озолин Н. Г. О методах тренировки. – Мн.: Полымя, 1992. – 242 с.

26. Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1997. - С. 8-11.
27. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; - Москва; Урал-Пресс, 1993. - 302 с.
28. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: - Москва; Эксмо, 2005. - 192 с.
29. Петрунев А. А. Средства подготовки в классической борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2001 – С. 23-25.
30. Петрунев А. А., Вишневский В. А., Мороз В. В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1996. - 200 с.
31. Попов В.Б. Обучение специальной физической подготовке и технике. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
32. Преображенский С.А. Вольная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1996. - 125 с.
33. . Рассел Джесси Дзюдо; - Москва; Книга по Требованию, 2012. - 902 с.
34. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; - Москва; Книжкин дом, 2010. - 256 с.
35. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; - Москва; Физкультура и спорт, 2009. - 120 с.
36. Трутнев П.В. Дзюдо: Программа, методические указания для спортивного совершенствования школьников: методические рекомендации [Текст] / П.В. Трутнев. – Красноярск: ГУО администрации края, 2001. – 36 с.
37. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Спортивная школа дзюдо. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся [Текст] / П.В. Трутнев, Г.А.Козлов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2005. – 170 с.
38. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; - Москва; Феникс, 2006. - 160 с.

39. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схалыхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; - Москва; Феникс, 2006. - 240 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

1. Выносливость – одно из главных физических качеств, которые необходимы борцу.
2. Общая выносливость – способность длительно выполнять работу и бороться с утомлением.
3. Общая выносливость служит базой для специальной выносливости и подлежит развитию в первую очередь.
4. Специальная выносливость (борца) – способность эффективно вести борьбу необходимой интенсивности и в течение времени по правилам соревнований.
5. Основные методы развития выносливости – равномерный, переменный, повторный, интервальный, переменно – интервальный, соревновательный, игровой, круговой тренировки, увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), строго регламентируемого упражнения, контрольный.
6. Средства для развития общей выносливости: общеподготовительные, специально – подготовительные, соревновательно – подготовительные и соревновательные упражнения (утренние прогулки, длительные схватки (до 30 мин), спортивные игры (1 час и более), подвижные игры с частыми повторениями, бег на средние и длинные дистанции, игра «Борьба за мяч», кроссовый бег (до 20 км), бег на лыжах (до 10 км), бег на коньках, плавание, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой (до 6 мин), езда на велосипеде, гребля, бег по снегу или мягкому грунту.
7. Для развития выносливости рекомендуются различные игры на ковре с использованием приемов борьбы, регби, вольные схватки (5–6 трех–четырехминутных периодов с постепенным увеличением времени) или двухразовые со сменой партнеров, борьба за захваты, борьба за набивной мяч, борьба с применением простейших приемов, упражнения с небольшими

отягощениями, спортивные игры, круговые тренировки с бросками манекена, серии из 10 бросков в максимальном темпе – по 12 серий каждому борцу, подскоки со скакалкой, тренировка с более тяжелым партнером.

8. В специальной литературе присутствует обилие средств и методов для развития общей и специальной выносливости, но отсутствуют четкие критерии для их оценки.

9. Отсутствие программ по развитию специальной выносливости не позволяет развивать ее более эффективно и тормозит развитие борьбы.

10. Предложенная нами методика показала достоверный прирост развития выносливости уже через 3 месяца ее применения.

11. Согласно анкетирования, значимость подвижных игр, а особенно специализированных подвижных игр с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе в последнее время возрастает.

12. Игры–единоборства применяются для создания высокого эмоционального фона, восстановления сил в ходе занятия, обучения элементам тактики и формирования оперативного (тактического) мышления у борцов, развития выносливости и других качеств борца.

13. Игры – единоборства безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПЕРЕЧЕНЬ ИГР-ЕДИНОБОРСТВ

1. Сидя спиной друг к другу, игроки по сигналу стремятся вытолкнуть соперника из круга.
2. Стоя на коленях в «косом» захвате, кто кого перетолкнет через линию.
3. В упоре лежа друг против друга и упираясь плечом в плечо, кто кого перетолкнет через линию.
4. Стоя спиной друг к другу, игроки соединяют руки под локоть. По сигналу кто кого вытолкнет из круга.
5. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями в ладони, кто кого вытолкнет из круга.
6. Борьба в квадрате. Кто кого вытолкнет из квадрата, стороны которого обозначены цифрами («1», «2», «3», «4»). За выталкивание через сторону «1» начисляется одно очко, «2» — два очка и т. д.
7. Стоя лицом друг к другу, игроки захватывают за руку снаружи. Кто кого вытолкнет из круга.

Игры в борьбе за предмет

1. Стоя лицом друг к другу, соперники двумя руками равноценным захватом держат набивной мяч. По сигналу кто завладеет мячом и поднимет его вверх над головой.
2. Стоя спиной друг к другу, игроки двумя руками за спиной держат мяч. По сигналу кто завладеет мячом и поднимет его вверх над головой.
3. В центр круга ложится мяч. Соперники стоят за пределами круга. По сигналу кто завладеет мячом и поднимет его над головой.
4. Один из игроков двумя руками держит мяч перед грудью. По сигналу ему дается задание — удержать мяч в течение времени, а другому — отобрать.

Игры — «перетягивания»

1. Стоя лицом друг к другу, соперники захватывают одноименной рукой за кисть. По сигналу кто кого перетянет через линию.

2. Стоя одноименным боком друг к другу, соперники ближние руки соединяют под локоть. По сигналу кто кого перетянет через линию или вытащит из круга.

3. Стоя лицом друг к другу, соперники захватывают двумя руками разноименные руки партнера за кисть. По сигналу кто кого вытянет из круга.

4. Стоя спиной друг к другу, соперники захватывают разноименные руки под локоть. По сигналу кто кого вытянет из круга.

5. Из положения упор лежа друг против друга, соперники одноименной рукой захватывают за кисть. По сигналу кто кого перетянет через линию.

6. Стоя на одной ноге лицом друг к другу, игроки захватывают одноименную руку за кисть. По сигналу кто кого перетянет через линию.

7. Втяни в круг.

Игры в атакующие захваты

1. Борьба за захват двумя руками снаружи.

2. Борьба за захват туловища двумя руками спереди.

3. Соперники захватывают двумя руками друг другу руки снаружи. По сигналу кто кого захватит за туловище сзади.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ПРИМЕРНЫЙ МИКРОЦИКЛ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ

Понедельник

Учикоми броска через спину захватом руки на плече. Футбол 60 на ЧСС 160–180 уд/мин

Вторник

Подсад голенью. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок через грудь.

Игра «Ромашка» 30 мин на 140–160 уд/мин

Среда

Регбол (регби для борцов) 90 мин на ЧСС 160–180 уд/мин

Четверг

Бросок через бедро.

Бросок захватом двух рукавов.

Футбол 60 мин на ЧСС 160–180 уд/мин

Пятница

Игры «Борьба за предмет» 30 мин на 140–160 уд/мин

Игры «Перетягивание соперника» 30 мин на 140–160 уд/мин

Схватка ведется в максимальном темпе. Борцы должны выполнять цикл: бросок–болевой (бросок–удержание–болевой).

Суббота

Регбол (регби для борцов) 90 мин на ЧСС 160–180 уд/мин.